

9. 地産地消推進に取り組むへんざいもん

谷 口 祐 里 香

1. はじめに
2. へんざいもんとは
3. へんざいもと食に関する取り組み
4. へんざいもんでのお手伝い体験
5. おわりに

1. はじめに

私たちが口にしている食べ物は、どこからやってきたのだろうか。農林水産省によると、平成20（2008）年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は41%だそうで、約6割は外国に依存していることになる¹。また、今日ではスーパーに行けば日本国内はもちろん、世界各地からやってきた新鮮な食材が並び、いつでも好きなものを好きなだけ手に入れることができるのが当たり前である。便利な一方で、食の安全性に関する問題が生じたり、食材の「旬」というものがわからなくなってきていたりする気がする。これらの影響で、近年、地産地消、食育という言葉をよく耳にするようになったのだと思う。

今回の調査地で、地産地消、食育に関する活動を活発に行っているのが「里山里海食堂へんざいもん」である。地元の食材を使った安心安全な郷土料理を提供し、食の問題について考えるきっかけを与えてくれる食堂である。夏の本調査の前にへんざいもんで昼食をいただく機会があったのだが、こんなにおいしくてたくさんの料理が、地元で採れた旬の食材で作れるのかと感動し、へんざいもんに興味をもった。本章では、食に関する取り組みを中心に、へんざいもんについて見ていきたい。

2. へんざいもんとは

「里山里海食堂へんざいもん」とは、簡単に言うと、能登半島里山里海自然学校の施設内にあ

る食堂のことである。ここでは、まずへんざいもんに深い関わりを持つ団体や事業などについて説明し、開業のきっかけについて述べる。

2.1 NPO 法人すず交流ビューロー

NPO 法人すず交流ビューローが NPO として設立したのは 2004（平成 16）年 9 月だが、その 1 年ほど前から何かをしようということで仲間が集まっていたそう。2003（平成 15）年に能登空港が開港したことをきっかけに、東京から人を呼び寄せて、珠洲の交流人口を増やそうということになった。そのためには、こちらから向いて珠洲のよさをアピールしなければならない。奥能登は地元の人が思っている以上に山の幸・海の幸に恵まれているのだから、「食」に力を入れて外部に売りこんでいこうということで、泉谷満寿裕氏（現珠洲市長）を理事長として NPO を立ち上げたのである。メンバーは 22 人で、そのうち女性は、へんざいもん代表者の S さん（50 歳代女性・小泊）を含む 4 人だった。

主な活動のひとつとして、珠洲に来てくれた観光客をもてなすというものがある。ビューローをバックアップする三崎町雲津の農家民宿しいたけ小屋「ひろ吉」に宿泊してもらい、観光客に農業体験や塩作り、珠洲焼などのさまざまなメニューを提案することで、珠洲の豊かな自然環境とふれあう機会を提供した。

また、2005（平成 17）年 6 月からは、家庭料理持ち寄り会を 1 年間ほど定期的に行った。当時は食育に関心が集まっていたので、「あたりまえの食」の背景にある自然や生活文化の素晴らしさを意識してもらうため、それから「交流」をテーマとした地域づくりのために新しく活動を始めた。女性たちが大根のベーコンはさみ焼きやわらびの漬物など、日頃食べている家庭料理を持ち寄り、男性たちも加わってレシピの記録や意見交換をしていたそう。これが、「里山レシピ²」の原点なのだそうです。その他、同じ食に関する活動では、2005、2006（平成 17、18）年に東京国際フォーラムで行われた「食育フェア」への参加がある。あごだし³・天然塩・大豆・大納言小豆・梅干し・漬物・いしる・にがりなどを販売し、奥能登の豊富な山の幸・海の幸などを多くの人にアピールした。その後、能登の有志の方々が出資して「のどらぼち」という居酒屋を東京につくったそう。

このように活発な活動を行っていたビューローだが、現在は元気がなくなり、解散の手続き中とのことである。2006（平成 18）年に理事長の泉谷氏が珠洲市長となり、理事長の引継ぎが行われたこと、2008（平成 20）年に、ビューローと活動内容が全く同じである「NPO 法人能登すずなり」が設立したことで、ビューローの活動は次第に行われなくなってしまった。ビューローと能登すずなりの両方に所属するメンバーもいるのだそう。

2.2 里山プロジェクト

里山プロジェクトとは、2005（平成 17）年 4 月にスタートした、文部科学省特別教育研究経費による、「金沢大学『角間の里山自然学校』を拠点とした自然共生型地域づくり」をテーマとした 5 か年事業である。代表研究者は中村浩二教授である。

このプロジェクトでは、地域の里山の保全・整備・修復活動を支援しつつ、地域社会の活性化と自然共生型のライフスタイルの確立を目指し、調査研究に基づいた里山問題解決の政策提言を目指している。さらに、地域再生支援のため、珠洲市の協力を得て、「能登半島 里山里海自然学校」を開校したり、「能登里山マイスター」養成プログラムを運営したりしている。2008（平成 20）年 4 月からは石川県や国連大学高等研究所いしかわ・かなざわオペレーティング・ユニットと連携しつつ、日本の里山里海とその文化を「SATOYAMA, SATOUMI」として、世界に発信する活動へと展開している（金沢大学「角間の里山自然学校」HP より）。

2.3 「能登半島 里山里海自然学校」と「能登里山マイスター」養成プログラム

「能登半島 里山里海自然学校」は、里山プロジェクトが三井物産環境基金の支援をうけ、廃校となった旧珠洲市立小泊小学校の校舎を利用して 2006（平成 18）年 10 月に設立された。生物多様性調査と自然共生型社会づくりの研究交流の拠点とされている。自然学校の行う活動には、「里山里海メイト」による里山里海保全活動や、地域の小中学校、高校や大学、住民を対象とした自然観察・



写真 1 能登半島 里山里海自然学校

体験実習の実施などがある。また、自然学校の校舎は「能登里山マイスター」養成プログラムの能登学舎としても利用されている。

「能登里山マイスター」養成プログラムとは、環境に配慮した農業人材を 5 年間で 60 人以上養成することを目指すプログラムである。就農・起業・地域再生に意欲を燃やす 45 歳以下のチャレンジ精神旺盛な人が養成対象者となる。2007（平成 19）年 5 月、文科省科学技術振興調整費の地域再生人材創出拠点形成プログラムに採択され、10 月にスタートした。現在、二期生と三期生、あわせて 41 名が講義や実習に励んでいる。

受講者は能登半島で生態学と環境配慮型農業を 2 年間学び実践する。金沢大学・石川県・地域の協力や企業・NPO などの支援によって、働きながら学べる環境が整っており、金曜日は能登空

港で地域づくり支援講座、土曜日は能登学舎での講義・実習が行われる。能登学舎常駐スタッフや金沢大学、石川県立大学からの講師派遣、地元のベテラン指導員など、豊富な講師陣が揃っている。能登学舎にはマイスター実習用の畑（施設園芸実習圃場など）もある。修了後は金沢大学から「里山マイスター」の称号が授与され、共同研究や情報提供を通じてフォローしていく（金沢大学能登半島里山里海自然学校・「能登里山マイスター」養成プログラム HP より）。

2.4 へんざいもん開業のきっかけ

へんざいもんのある能登半島 里山里海自然学校では、食育推進事業を NPO 法人すず交流ビューローと連携して進めている。里山マイスター養成プログラムを始めることになったとき、市役所から受講生たちの昼食のお世話などをしてほしいとビューローに声がかかった。それなら食堂を作ろうということで、国土交通省半島振興室の半島地域ネットワーク形成（食の拠点づくり）事業に応募し、モデル地域に採択された。これを契機に、旧小泊小の調理場を整備し、補助金で道具を買いそろえ、2007（平成 19）年 12 月にへんざいもんプレオープン、翌 1 月に本開店した。毎週土曜日の昼食時、主に里山マイスター養成プログラムの受講生や自然学校スタッフ、地域の人々などに利用されている。



写真2 調理場の様子

は、ビューローにあるといえる。

ちなみに、「へんざいもん」と名付けたのは代表者の S さんである。へんざいもん開業前に、福井にある地元の食材を使ったレストランに見学に行ったそうだ。そのときに、「ここもへんざいもんばっかり（使っている）やなあ」と S さんがつぶやいたのを同行者が絶賛し、「へんざいもん」という名前になったのだそうだ。へんざいもんは、漢字では「辺採物」と書き、この辺りで採れた物という意味である。

へんざいもんは代表者 S さんを中心に、地域の女性たち 4 名、あわせて 5 名で運営されている。ビューローとして S さんが活動していたときに、家庭料理持ち寄り会に参加していた方と、珠洲市食生活改善推進協議会の方に声をかけた。珠洲市食生活改善推進協議会の人と知り合いになったのは、ビューローが市役所でイベントがあるとき、よくお手伝いをしていたからである。へんざいもんの原点

3. へんざいもんと食に関する取り組み

ここでは食に関する取り組みについて、主に S さんから聞かせていただいたお話を基にまとめる。はじめはへんざいものの、次に S さん個人や他の団体が行う食に関する取り組みについて述べる。

3.1 へんざいものの取り組み

へんざいもんでは、「地産地消」・「旬」・「郷土の味」・「もったいない」などをテーマに活動している。へんざいもんという名の通り、辺りで採れる旬の食材を使った料理を提供してくれる食堂である。珠洲は山も海も近くにあり、自然の恵みをおすそわけさせてもらえる環境にある。野菜はスタッフが作って採ってきたものを使っている。へんざいもんをはじめから、たくさんの野菜を作り始めたスタッフもいるそうだ。また、マイスターの畑で採れた野菜、新米の時期にはマイスターの栽培したお米を使っている。過去には、里山マイスターのなすのしょうが醤油づけというメニューが出されたことがある。ほか、わらび・ふき・こごみ・葉わさび・せりなどの山菜は近くの山から取ってきている。魚は S さんが担当しており、小泊定置網から卸値でわけてもらっている。このように作り手がわかると、食に対する安心感も持てるうえに、無駄にできない、感謝して食べようという気持ちが生まれてくる。

「もったいない」つながりでは、へんざいもんで出た生ゴミはコンポストでたい肥化しているそうで、ゴミ削減とリサイクルにもこだわっている。

作られているのは主に珠洲で昔から食べられている郷土料理や家庭料理で、2.1 で述べた「里山レシピ」にメニューが掲載されているものもある。今までへんざいもんで出したメニューで好評だったものについて S さんに尋ねると、「あるとき、小泊定置網で朝あがったアジをさばいてフライにしたところ、あまりにもおいしくてしっぽまで食べてしまった」というお客さんの話を聞かせてくださった。普段は何気なく食べているものでも、へんざいもんで出されて改めて旬がわかるということがある。

へんざいもんは基本的に毎週土曜昼食時の営業だが、団体予約があれば平日でも営業し、婦人



写真3 里山マイスターの畑

会、老人会など多くの人に利用されている。今までの最大利用人数は、「全国生活研究グループ in 石川フォーラム」が行われたときの 114 名で、食器が足りないのでお弁当用のパックを購入しておかずを詰めたのだそう。また、へんざいもん 50 回記念のときには、大浜大豆と海水を使った豆腐を作り、昔ながらの郷土料理を体験するイベントも行った。

3.2 その他の団体の取り組み

へんざいもん代表者 S さんは元々お料理好きの方で、地産地消について講演したり、調理実習の講師を務めたりしていたそう。過去には珠洲実業高校で、各家庭で作られているいもだこを比較する調理実習を行った。味付けが家庭によって違うのはもちろん、いもだこの場合は使われるいもも異なる。さといもを使う家庭もあれば、じゃがいもを使う家庭もあるそう。こうして家庭に伝わる調理法や味付けについての理解を深めた。いもだこのように同じ地域で作られるものでも、味付けや使われる者が異なる例として、他にはかじめ⁴の味噌汁（かじめを納豆汁に入れる家もあれば、酒粕汁に入れる家もある）、ぎばさ⁵の酢の物の味付けなどがある。今後も学校の調理実習に参加したり、旧小泊小を利用して料理教室を開いてみたいと S さんは語る。

また、珠洲市食生活改善推進協議会では、食に関する取り組みとして、郷土料理についての講演などを行っている。また、「珠洲まるかじり」というイベントでは、郷土料理バイキングを出店した。保育園児や児童を対象とした調理実習も企画しており、評判もよく、主催者側も参加者も楽しんでいるとのことだ。

4. へんざいもんでのお手伝い体験

はじめにも述べたように、お客さんとしてへんざいもんを楽しむ機会には恵まれた。しかし、お客さんとしてだけではなく、スタッフとしてもへんざいもんを体験してみたいと思った。そこで、スタッフのみなさんをお願いして、へんざいもんでお手伝いをさせていただけることになった。以下では、2009（平成 21）年 12 月 5 日の第 97 回へんざいもんでの様子を記述する。

4.1 へんざいもんの活動の様子

だいたい朝 9 時頃から集まって準備を始めると話を聞いていたので、時間に間に合うように出発した。自然学校に着いたのは 9 時過ぎ頃で、調理場に入ると、既に準備が始まっていた。話を聞くと、この日は S さんが 10 時頃までしかいることができなかったのも、みなさん早めに集まったのだそう。

まずみなさんにご挨拶をした。S さん以外の方とはこの日初めてお会いしたので緊張していた

が、暖かく迎えていただきました。何をしたらいいですか？と聞くと、野菜を切ってくださいと言われたので、茹でたいんげんとほうれん草を切るお手伝いをした。

その後、盛り付け・運搬のお手伝いをした。この日の予約は30名だったので、それぞれ30枚ずつ食器を

2009（平成21）年12月5日 第97回へんざいもんメニュー

ごはん
すりわり汁（なめこ入り）
カマスの焼き物
ゆずみそ
さといものきなこ和え
大根なます
いんげんの胡麻和え
いもの茎の煮物
煮物（あげ・麩・にんじん・しいたけにほうれん草を添える）
煮豆
たけのこと昆布の煮物
みかん
漬物

用意した。スタッフの方が1つ盛り付けたものを見本に、小皿にいんげんのごま和えといもの茎の煮物を盛り、とろろをかけた。その後、煮物も盛り付けた。盛り付けたものを部屋（お客さんが食事をする部屋）へ運ぶと、スタッフMさんが、お花を飾っていた。お話を聞くと、毎週お花を持ってきて飾っているそうだ。他には、飾りとして料理に添えるもの（もみじ、いちょうなど）も持ってきていた。

調理場に戻って、ぬらしたふきんでみかんを拭くお手伝いをした。今日のメニューのみかんは、スタッフTさんの家で採れたものなのだそうです。「ハウスじゃなくて、外でなってるよ」とTさんは笑顔で話してくれた。大きさは小ぶりでかわいいみかんだったが、とてもおいしかった。

10時45分頃、最後の仕上げにカマスを焼き始めた。焼きあがったカマスの塩焼きとゆずみそ、さといものを盛り付けて、いちょうを添えようということだったのだが、もみじを使うことになった。「いちょうやと、ゆずみその黄色とかぶるわ」「でも、先週ももみじやったぜ」など、みなさん楽しそうに話しながら盛り付けていた。今回、さといものにきなこを和えるのを初めて見たのだが、お寺のお講の料理によく出されるそうだ。さといもときなこの組み合わせは想像できなかったので、どんな味なのか気になった。

11時15分頃、調理場の外がざわざわし始めた。どうやらお客さんがいらしたようで、スタッフの方はご飯とすりわり汁の準備を始めた。私は、焼くのが少し遅れてしまったカマスを急いで盛り付けて、お客さんの元に運んだ。12時頃にはほとんどのお客さんがいらっしゃった。予約をしていないけれど食べたいというお客さんが3名程おり、「たくさん準備すると来ないし、残ってないときに限って来るんやわ」と言いながらスタッフの方は準備をしていた。今日は余りがないものが多かったので、通常より少し安い値段で提供していた。ほぼ全員のお客さんが残さずきれいに食べていったので、スタッフのみなさんも嬉しそうだった。

お客さんが帰ってしまった後は、片付けをしつつ自分達のご飯の準備をした。余ったものを食べるのだが、今回は予約なしのお客さんが多く、おかずが少ないかもしれないと私のことを気遣って、卵焼きを作ってくださった。このときいただいたものの中で初めて食べたのは、さといものきなこ和え・すりわり汁・いもの茎の煮物だった。さといものきなこ和えは、思っていたよりおいしくいただけた。いもの茎の煮物は、さといもの茎を使っていたそうで、食べられるものだとは思っていなかったので驚いた。すりわり汁は、里山レシピによるとすりわり汁は生の枝豆を使うようだが、へんざいもんでは大豆が使われていた。昔は大豆をするためにすり鉢を使っていたが手間がかかるので、ミキサーを使っているとのこと。その他いろいろとお話しながら食事をした後は、片付けをした。いつもは片付けの後に次回のメニューを決めるそうだが、来週 12 日は自然学校の収穫祭（餅つきを行うとのこと）で通常のへんざいもん営業はお休みなので、調理場の冷蔵庫にある野菜をどうするかなど話していた。



写真4 いただいたお昼ご飯

4.2 お手伝いと聞き取りを終えて思ったこと

この日は、スタッフのみなさんの暖かさに感動した 1 日だった。初めて会う私にいろいろ話しかけてくださったり、帰り際に残ったおかずをタッパーにつめたものと、おにぎりを持たせてくれたりして、とても嬉しかった。まるでおばあちゃんの家に行ったときのような気持ちになった。

私が現地に到着するのが遅くなったせいで、みなさんがどんな野菜を持ち寄ってきたのかなど、調理を始める前の状態を見ることはできなかった。残念だったが、次回へんざいもん営業がお休みということで、片付けが終わった後に残っていたカリフラワーと水菜を見せてもらい、おみやげとして持たせていただいた。いただいた野菜は、スーパーで見えるものとは違ってとても大きくて驚いた。泥がついていたり、虫に食われたのか黒くなっている部分があったりしたが、スタッフのみなさんが作ってくださったことへの感謝の気持ち、安心感を持ていただくことができた。

私は、へんざいもんの地元の食材と旬にこだわっているところに特に魅力を感じ、実際に料理を提供するというのは珍しい取り組みであると思っていたが、奥能登地区で同じような取り組みを行っているところが他にもあるとわかった。夏の本調査のときにお話を伺った S さん（70 歳代男性・伏見）のお宅では、お嫁さんが古民家レストラン「典座（てんぞ）」を営業している。珠洲

の新鮮な食材を使った田舎料理を、お膳に盛り付けて提供しているそうだ。S さん宅には珠洲焼とつづれ織りの工房・ギャラリーもある(珠洲焼については6章で詳しく述べられている)。また、珠洲市からは離れるが、志賀町にある農家レストラン「むろたに」でも地元の食材にこだわって料理を提供している。こちらは金沢大学「角間の里山自然学校」の里山驻村研究員⁶の方が営業している。かつて、この辺りで採れた旬のものを使って調理するというのは当たり前のことで、郷土料理、家庭料理の伝承というのも普通に各家庭で行われていたのだろう。しかし、地産地消、食育に関心が集まり、このように多くの場所で意図的に取り組まれているのには、食生活の変化の影響のためだと考えられる。

最後に、なんといっても気になるのが、へんざいもんの今後である。へんざいもんがこれからも続いてくれたらいいなあと思っていたのだが、里山マイスター養成講座は5年間の計画なので、予定ではあと2年で終了する。よって、へんざいもんは受講生の昼食のために作られたという面もあるので、現在のように毎週土曜日に営業するのはあと2年ということになる。S さんによると、あと2年間はなんとか頑張っていこうとメンバーで話しているのだが今後の予定は未定、後継者を育てることが課題なのだそうだ。どのように後継者を育てていくのか、具体的なことは聞いていないのだが、もっと若い世代にへんざいもんの取り組みを広めていけたらいいのではないかと思う。洋食をよく食べ、コンビニを利用する機会も多いであろう若い世代の人こそ、食について考えるべきだと感じる。

5. おわりに

私がテーマに選んだ「へんざいもん」は、文献から得られる情報はほぼゼロの状態だったので、みなさんから聞かせていただいたお話があったからこそできた、つたない文章ですがこのように形にすることができました。そして、へんざいもんのお手伝いという貴重な体験をさせていただくことができたのは、まとめる際の手助けとなったのはもちろん、私個人にとってのとてもいい思い出になりました。見ず知らずの私を快く受け入れてくださったへんざいもんスタッフのみなさん、お忙しい中メールでの質問にまで答えてくださったSさん、その他協力してくださったみなさんに深く感謝いたします。

注

¹ 農林水産省 HP の食料自給率の部屋より、「総合食料自給率(カロリー・生産額)等」(http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/pdf/sankou4.pdf)を参照した。

- ² 「里山レシピ」に手を加えたものを、現在自然学校HP上で「のと郷土料理百選」として公開している。
- ³ 「あご」とはとびうおのこと。長手崎すいせん工房では、6〜7月中旬までにとれたとびうおを加工し、焼干し（にぼし）を作っている。
- ⁴ 1〜2月が旬の海藻。葉の部分を細く切って味噌汁に入れて食べる。
- ⁵ 正月の飾り物に用いられるホンダワラの若芽。湯通しすると鮮やかな緑色になる。類似種が多く見分けるのが難しいとのこと。
- ⁶ 2005（平成17）年12月に始まった里山驻村研究員制度に基づくもの。